



# 週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝			昼			夕			一日計	
1月12日(月)	味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ゆかり和 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	645 27 17.3 2.9 98.7 496.3 333	タンドリーチキン 添)ポイル野菜 きのこソテー 和物 フルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	561 27.4 12.2 2 88 341.4 92	魚のみそ漬焼 添)素焼 ドレッシングサラダ 華風和 漬汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	567 28.5 16.2 2.2 80.6 321.6 76	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	1773 82.9 45.7 7.1 267.3 1159.3 501
1月13日(火)	パン ジャム ミートボール 添)塩茹 マセドアンサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	732 29 34.5 2.7 84.9 356.5 417	肉のアップルソースかけ 華風炒め お浸し ゼリー	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	594 27.1 17.2 2.1 85.9 374 150	蒲焼風 添)ソテー 炒煎 おかか和 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	578 25.5 13.2 3 90 340.3 114	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	1904 81.6 64.9 7.8 260.8 1070.8 681
1月14日(水)	味噌汁 旨煮 和物	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	545 29.7 9.6 2.6 87.2 298.6 205	魚介のトマトソースパスタ 野菜サラダ 牛乳かん ジョア	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	669 36.3 13.8 3.1 107.9 416.7 820	干草焼 添)おろし そばろかけ ピクルス 佃煮	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	591 25.7 16.3 2.5 91.5 359.9 102	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	1805 91.7 39.7 8.2 286.6 1075.2 1127
1月15日(木)	パン ジャム ロールキャベツ ポテトサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	556 22.5 21.3 2.4 69.2 339.3 270	豆腐のあんかけ ビーフソテー 長芋のせん切 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	810 31.4 30.4 3.5 106.6 395.4 173	ブルコギ風 ゴマ和 ナムル フルーツ風	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	601 26.1 13 2.2 95.9 388.4 179	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	1967 80 64.7 8.1 271.7 1123.1 622
1月16日(金)	味噌汁 厚焼卵 甘酢和 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	690 23.4 20.6 2.5 104.9 469.8 324	魚の揚煮 田楽 磯辺和 ヨーグルト和	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	695 30.6 19.6 1.6 99.7 369.2 239	ハッシュドボーク ドレッシングサラダ 生巻和 デザート	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	676 29.4 21.1 3.4 96.4 374.7 182	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	2061 83.4 61.3 7.5 301 1213.7 745
1月17日(土)	パン ジャム ポトフ 人参のサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	624 32.2 24.2 2.5 79.4 390.6 271	親子焼 マカロニサラダ 和物 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	708 28.6 29 3.1 86.6 320.4 144	蒸魚 野菜炒め 辛子和 フルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	623 29.1 19.6 1.4 87.1 349 72	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	1955 89.9 72.8 7 253.1 1060 487
1月18日(日)	味噌汁 野菜ソテー 納豆 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	657 29.9 20.6 2 93.1 450.1 369	南蛮漬 金平ポテト ゴマみそ和 デザート	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	598 29 9.6 2.2 102.1 361.7 68	チーズハンバーグ 添)塩茹 ドレッシングサラダ 香りと コンソメスープ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	679 26.5 24.9 3.1 90.7 348.4 187	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	1934 85.4 55.1 7.3 285.9 1160.2 624

※食種により内容は異なります。ご了承ください。